
El sobrepeso es mortal
Antonio Ormachea

Introducción.

Deseo escribir este libro digital, como se le conoce más, para ayudar a miles de latinos que sufren de sobrepeso.

Este relato, más que otra cosa, es la historia de una decisión. Una decisión que salvo mi vida.

Este, no es un texto científico sino una conversación de tú a tú contándoles una experiencia de vida. Algo que me paso a mí y que no deseo que le suceda a nadie más.

Es una historia personal, que deseo contarla a quienes están desalentados por no poder perder peso. Para aquellos que están a punto de perder la vista con una diabetes avanzada, o para quienes perdieron un pie por la gangrena. Estas son unas notas de esperanza ya que el sobrepeso puede ser afrontado con

valentía y, lo que es más importante, lograr ser una persona activa y sana.

El exceso de peso en las personas dañan la salud, a la corta o, a largo plazo. ‘Deseo empezar diciendo que las siguientes líneas serán como un diálogo entre el lector y mi persona.

Tratare de enfocar este tema de la forma más sencilla posible, sin poner en conflicto a quien lee estas líneas, en el trance de entender nombres en Latín, ni nombres complicados de química.

Y, empiezo a contarte lo que me paso.

La Próstata.-

Fui a un centro médico a hacerme el chequeo anual de próstata. Estaba al final de mi década de los 40, sabía que tenía sobrepeso pero no le daba mucha atención.

El médico Urólogo vio mis análisis de sangre y orina y note un casi imperceptible gesto de sorpresa. Eramos amigos desde la juventud. Leyó mi análisis con toda atención, se puso de pie y me tomo del brazo.
“Tienes un uso de pie que yo no lo puedo solucionar. Te llevare, en este mismo momento a un especialista”
Por supuesto, me asuste. Le pregunte, algo grave? Si, es grave pero tiene cura. No es cáncer, por si estas pensando en eso, me decía mientras caminábamos por los pasillos del Centro Médico.

Y, llegamos a un consultorio donde vi a una cantidad grande de gente haciendo espera. Pero, mi amigo, el Urólogo, se cercó a la recepcionista y le dijo. Dile al Dr. Cepeda- así lo llamare desde ahora, y dile que atienda a este amigo. No lo hagas esperar.

Así fue, a pocos minutos el médico me hizo pasar a su consultorio.

Una gran deferencia, muchas gracias, doctor.

Le conté mi vida, el motivo de mi presencia, tomo varias notas y, me dijo súbase a la balanza. Lo hice y resulto un peso de 97 Kg – 213 lbs.

Después de lavarme las manos, con un glucómetro, tomo mi glucemia. El glucómetro es un pequeño apara to que mide el azúcar en sangre.

Diabetes.-

Usted tiene diabetes me dijo, mirándome a los ojos. Yo sabía que esa era una palabra que asustaba. Pero no conocía su gravedad.
Se cura? dije con voz de niño con temeroso. Generalmente no. Contesto secamente el médico.

Luego, puso en pantalla un cuadro de un software sobre salud, con varias casillas vacías. Vamos a llenar estas casillas con sus datos me dijo.
Coloco ahí mis datos de peso, talla, edad, tipo de trabajo y otros más. Luego entro los índices de los análisis que le había llevado al urólogo. “Enter”, y salio una información alarmante.

Usted va a tener un infarto cardíaco en el plazo de seis meses o antes.
Como puede ayudarme doctor? Le pregunte. Entonces me explico lo que es la diabetes, el daño que causa a diversos órganos del cuerpo, y me pinto un cuadro pesimista.

Yo no sé cómo su corazón ha aguantado semejante sobrepeso.
Usted debía pesar, por su talla y edad, no más de 75 kilos (165 lbs)
Tiene, por lo tanto, 22 kilogramos de sobrepeso (49 Lbs).

Entonces, ejemplifico, vaya a la carnicería y pida que le vendan veinte kilos de carne. Póngaselos encima y vaya caminando hasta su casa. Cree poder llevar esa carne caminando una quince cuadras? No. Le respondí, es demasiado peso.
Pues, escuche, eso y unos dos kilos más, esta llevando encima. Peso inútil.

Debe bajar esos kilos, poco a poco con el tratamiento que le prescribiré. Y empezó a escribir sus recetas.

Mientras tanto, yo pensaba muchas cosas a la vez. Que he hecho en mal en mi vida? Por qué a mí? Que le diré a mi esposa?

Cuándo comienzo? Doctor? Mañana mismo? No, me contesto, usted empieza ahora mismo. Vaya a su casa, regale y tire todos los refrescos con azúcar que tenga, cero grasas. Hará ejercicios todos los días, camine, nade en una piscina.

Tiene bar en su casa? Ciérrelo con llave y tirela por la ventana, hasta donde no la pueda recoger.

Coma cinco veces al día…y una lista de recomendaciones escritas que imprimió desde su computadora. Venga a verme en siete días.

Salí del consultorio muy descorazonado, no por que no me sintiera capaz de seguir el tratamiento sino porque la palabra diabetes, me resonaba en el cerebro. Yo había escuchaba decir, cuando vivía con mis padres, que esta enfermedad no tenía cura, que era fatal.

Fui a un supermercado y me compre muchas naranjas. Estas eran tan sólo una parte la dieta que me había prescrito. Estaba atontado. No pensaba en lo que tenia que comer y beber a partir de día.

Pensé en dos hijos, en mi esposa que no podía acabar atendiéndome ciego, o con un pie amputado, o, definitivamente echado en una cama, inconsciente, después de un ataque cerebral.

Fue entonces que tome una decisión firme. Esta enfermedad no me vencerá, yo la venceré. Y, más tranquilo conmigo mismo, tome rumbo a mi casa Afortunadamente, mi esposa es más tranquila y objetiva que yo. Llegué a casa y le conté lo que me había pasado.

Lo haremos juntos, me dijo. Yo preparare todo lo que el médico te dijo. Pero, tienes que prometerme que no desmayarás en este camino. Te estás jugando tu salud.

Día a día, me tomaba la glucosa en sangre, verificaba que la lista de alimento se estaba llevando a cabo. Sentía efectos del cambio brusco de dieta. Me sudaban las manos.

Hice un cuadro donde anotaba los valores de glucosa cada día, hacía curvas. Salía a correr temprano, pero a los pocos metros me sentía tan fatigado que tenía que dejarlo. A media semana y los sábados y domingos debía hacer media hora de natación y, a pocos minutos de intentarlo, me faltaba la respiración y lo dejaba.

Pero, tomé muy en serio la alimentación y los medicamentos. No fallaba un solo día y anotaba. Me hice un diario sobre estos temas.
El médico me dijo que caminara diariamente, media hora.
Lo volví una rutina.

Un mes depués, empecé a sentirme mejor. La glucosa bajaba paulatinamente. Empece con 300 mg/dl, medida altísima, que fué la que
que alertó al médico.

Tenía que bajar al 80dl/ml – 110 ml/dl que es la medida de una persona sana. Me parecía que estaba embarcado en una misión imposible, pero ya lo había decidido, hay que bajar esa glucosa.

Confieso que, sin la ayuda de mi esposa, tal vez no lo hubiera logrado.

A los seis meses de tratamiento estricto, corría veinte minutos y nadaba igual tiempo. Había bajado seis kilos. Fui, orgulloso al médico y este me dijo, “Su voluntad lo ayudará a detener esta enfermedad”.

Tu cuerpo es tu compañero de toda la vida.

Un pensamiento (anònimo) que me entregó mi esposa al llegar la primera vez del médico, abatido con las noticias me alentó mucho y dio fuerzas para

seguir adelante, hasta vencer esta odiosa enfermedad.

“¿Quien es tu compañero de vida?”*
¿Tu mamá?
¿Papá?
¿Esposa?
¿Hijo?
¿Esposo?
¿Hija?
¿Amigos?
¡PARA NADA!
Tu verdadero compañero de vida es tu cuerpo.
Una vez que tu cuerpo deja de responder, nadie esta contigo.
Tú y tu cuerpo están juntos desde que naces hasta que mueres.
Lo que le haces al cuerpo es tu responsabilidad y eso se te regresa.
Entre más cuidas de tu cuerpo, tu cuerpo va a cuidar más de ti.
Lo que comes, lo qué haces para estar en forma. Cómo lidias con tu estrés, cuánto descanso le das; va a decidir cómo tu

cuerpo te va a responder.
Recuerda que tu cuerpo es el único domicilio permanente en el que habitas.
Tu cuerpo es tu activo/ pasivo, que nadie más puede compartir.
Tu cuerpo es tu responsabilidad. Porque tú eres su verdadero compañero de vida.
Estate en forma. Cuídate a ti mismo. El dinero va y viene. Parientes y amigos no son permanentes.
Recuerda, nadie más puede ayudar a tu cuerpo que tú
Meditación- para la mente.
Caminar - para el corazón.
Buena comida - para los intestinos.
Y sobre todo de la mano de Dios, Oración y Buenos pensamientos - para el alma".

Estos pensamientos reforzaron aún más la desición que había tomado antes. No me derrumbaré, repetía.

Han pasado ya muchos años de ese episodio-10 años, creo. Y, vencí a la Diabetes. Ahora, como comport como una persona sana pero, sin apartarme mucho a la dieta original que me dió el medico años anres. Me acoostumbré a comer cinco veces al dia. A las once de la mañana como una manzana o una banana. Y, el resto de mis comidas son normales.

Hoy, con orgullo hacia mí mismo, pienso muchas veces en la gente que muere, sufre amputaciones por no haber a tiempo a esta enfermedad.

Deseo recalcar que esta es mi caso. Pueden darse casos en que la enfermedad es muy avanzada y los medico tomen otro tipo de medidas. Este es el fin de la Introducciòn, necesria para conocer la importancia que tiene bajar de peso.

Para terminirar sobre el sobrepeso y sus consecuencias, pongo a disposición de

los lectores un artículo de CNN en Español, en el que se detallan cifras de obesidad en Estados Unidos

La tasa d e obesidad en EE.UU. llega a un nivel nunca antes visto

Ver video

https://cnnespanol.cnn.com/2017/10/13/la-tasa-de-obesidad-en-ee-uu-llega-a-un-nivel-nunca-antes-visto/

(CNN) — Estados Unidos no escapará pronto de la crisis de la obesidad: casi el 40% de los adultos y el 19% de los

jóvenes son obesos, la tasa más alta que el país haya visto para los adultos, según una investigación publicada este viernes por el National Centro de estadísticas de salud.

Desde 1999, ha habido un aumento asombroso en la prevalencia de la obesidad, particularmente en adultos, sin ninguna “señal de desaceleración”, según el investigador principal del estudio, el doctor Craig Hales, epidemiólogo médico de los Centros para el Control de Enfermedades de EE. UU. y prevención.

MIRA: La obesidad infantil se multiplicó por 10 en los últimos 40 años

Las tasas de obesidad juvenil parecen ser más estables en los últimos años. Sin embargo, es "demasiado pronto para decir" qué dirección tomará la prevalencia de la obesidad en los jóvenes. Se requieren al menos cuatro años más de datos para comprenderlo, dijo Hales.

Lo que es "más llamativo" acerca de esta información es que ha habido un aumento del 30% en la obesidad adulta y un 33% en la obesidad juvenil de los datos de 1999-2000 a 2015-16, a pesar de los esfuerzos del gobierno para abordar el problema, de acuerdo con Michael W. Long, profesor asistente en el Instituto Milken de Salud Pública Escolar en la Universidad George Washington.

“No han hecho lo suficiente”, dijo Long, que no participó en el nuevo informe.
Al observar los objetivos de Healthy People 2020, un esfuerzo del gobierno para mejorar la salud de los estadounidenses en 2010, incluida la reducción de la obesidad, la crisis es aún mayor. La iniciativa apunta a reducir las tasas de obesidad a 14,5% entre los jóvenes y 30,5% entre los adultos para 2020.
“No tengo expectativas en absoluto de que el objetivo de Healthy People 2020 se logre”, dijo Long.
Los adultos hispanos tuvieron una tasa de obesidad del 47% y los adultos negros no hispanos una tasa del 46,8% en 2015-16, mostró el nuevo informe.

Los adultos blancos no hispanos tuvieron un índice de 37,9% y los adultos asiáticos una tasa de 12,7%. Entre los jóvenes, los hispanos y los negros no hispanos también hubo mayores tasas de obesidad, en 25,8% y 22%, respectivamente, en comparación con el 14% de los blancos no hispanos y el 11% de los asiáticos.



Estas bebidas gaseosas son las debes sacar de tu dietadiaria



“Un metro d

Bajar de peso antes de que sea tarde

Lo primero que debo decirte es que para bajar de peso, no hay un día especial. Ni 1 de enero ni el día después de tu cumpleaños. Es HOY. Es cuestión es de voluntad y, conocer los peligros que tendrás a corto y largo

plazo. Los riesgos a los que expones, de inmediato son que tu corazón comienza en enfermarse y, aparece la diabetes. Ya te digo y les digo a todos, bajen de peso a partir de hoy, no mañana, e impongan una disciplina fácil y económica. Ahora, te voy a dar unos consejos para que bajes de peso, sin dietas que desbalancean tu organismo. La mejor dieta es comer sano y, de acuerdo a estos consejos. 1.- Bebe un vaso de agua dos horas antes de acostarte. El agua, es el elemento vital para la vida. Tomar un vaso de agua antes de acostarte, te ayudara a mejorar tu apara to respiratorio, circulatorio, digestivo y, te hidrata el organismo, y ayuda a evitar

calambres musculares. Bebe uno o dos vasos de agua unas dos horas antes de las comidas. Te mejorara la digestión. Bebe agua, no gaseosas. 2.- Una siesta es buena Una dieta adecuada y, un cuerpo descansado ayudan a que tus células se regeneren, ayuda a una buena digestión y, varios datos que ahora, seguido paso a explicar.-



Cuida tu peso, hazlo cada tres d[ias

- Reduce la tensión arterial. Está comprobado que una siesta tranquila y, sin sobresaltos, baja la presión sanguínea y la tensión de los problemas del día.
- Previene las enfermedades del corazón, al reducir. Durante la siesta, se libera del estrés y, te ayuda al sistema inmunológico. Dormir, ayuda a reparar los músculos y te ayuda a adelgazar.
- La siesta diaria aumenta la concentración y ayuda en el aprendizaje, mejora el estado de ánimo y te mejora los reflejos.

Comer frutas antes de las comidas.-

Es de suma importancia comer las frutas estacionales siempre antes del desayuno. Con el estómago vacío.

La razón es que ingiriendo frutas en el estómago vacío, su digestión se realiza rápidamente en el estómago y pasa en el intestino delgado, absorbiendo de esta manera, todos sus importantes nutrientes, especialmente sus azúcares.
Por el contrario, la costumbre de comerlas como postre, después de las comidas, hace un efecto dañino. Su digestión en el estómago, junto con almidones, papa y carne, hace que las frutas se **fermenten.**

El consumo de frutas antes de las comidas, está relacionado con el bienestar general.
Dan al organismo un tipo de azúcar llamado fructuosa, muy diferente a la glucosa, principal causa de la diabetes.
Algunos dietistas aconsejan a comer toronja en vez de naranja.

Puedes hacerlo, si tienes toronja entre tu fruta. Esta, tiene menos fructuosa que la naranja.

Pero, es condición indispensable, que la fruta que ingieres sea fruta fresca.

Suspende jugos en caja o enlatados. Todas las frutas y jugos o zumos que son procesados, contienen glucosa. El veneno de los últimos tiempos.

Las frutas contiene un 90-95% de agua, que nos mantienen hidratados.

Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mantiene las arterias y venas limpias de grasa.

Hacer deporte o caminar.-

Hacer un deporte todos los días es esencial para tener una vida sana. El ejercicio diario, tomar el sol, hacer

trabajar los músculos del cuerpo es vital para todos.
Si estás con sobrepeso, hacer una caminata diaria de unos treinta minutos ayuda al cuerpo a estar sano y bajo en grasa.

Tiene que ser una costumbre de cada día, sin excusas.
Tomar el sol, ayuda al cuerpo a absorber vitamina D la que se encuentra también en frutas y verduras, es necesaria para la vista, además de estar relacionado con ayudar a perder la grasa de la barriga.

Dejar de ingerir gaseosas.-

Si verdaderamente se desea bajar de peso, es indispensable poner un punto final al consumo de **todas las gaseosas**. Estas, son la mayor fuente de ingesta de azúcar, de **glucosa**.
La glucosa, es la primera causa de la diabetes, junto al sedentarismo, no hacer

ejercicios. Nos hemos acostumbrado a tomar gaseosas, desde que somo pequeños. La propaganda, por todos los medios de comunicación, nos hacen creer que nos quitan la sed. Todas las gaseosas dulces, son muy malas para la salud.
Voy a detenerme en este punto para hacer hincapié en que si dejaras de tomar gaseosas, ya notarías que empiezas a bajar de peso. El azúcar de mesa esta diluida en grandes cantidades en las gaseosas.
Baja el consumo de azúcar en la mesa a la mitad. Si al café le pones tres cucharitas, ponle una y medio.

Supera esa falsa necesidad de que la comida y bebida sea dulce. Cuanto menos dulce sean las comidas, bajarás de peso más pronto.
Quien suscribe estas líneas bajo unas 50 libras, por seguir estos consejos, a rajatabla.

Comer entre comidas.-

Si tomaste el desayuno temprano por la mañana, tendrás hambre a las diez u once de la mañana. Ese es el momento de comer nueces, almendras o castañas.
Estas legumbres, son excepcionalmente buenas para la salud.
Son fuentes de proteínas necesarias para la nutrición del organismo.
Son muy agradables, se dejan comer.
Tenlas en el bolsillo y cuando sientas hambre, cómete un puñado de una mezcla de almendras y nueces, y el hambre se pasara. Te dejara satisfecho y bien alimentado.

Deja a un lado de comerte un "hotdog" o un sándwich. Estos, contienen mucho pan. El pan contiene un carbohidrato que se convierte en grasa, aparte de producirte malas digestiones.
El pan blanco o de trigo, está hecho de harina procesada, no natural. Además, contiene conservantes químicos que dañan la salud.

Evita comer pan blanco. Es un alimento que no contiene nutrientes. No contiene vitaminas, proteínas ni fibra. Sólo te da una sensación de saciedad.

El pan blanco contiene mucho **sodio** elemento químico que hace subir la tensión arterial, daña el índice glucémico y hace que te eleve el azúcar en sangre. Una barra de pan contiene todo el sodio que debe consumir una persona en un día, según la Organización Mundial de la Salud.

Baja poco a poco la harina blanca, el pan blanco. Busca sustitutos como pan integral, galletas integrales. ya no pongas en la mesa la cesta para pan.
No es bueno no consumir carbohidratos. Pero evitar los procesados como la harina blanca.

El Alcohol se convierte en azúcar y ésta en grasa.-

Beber alcohol aumenta de peso, aun más rápido que los carbohidratos y la grasa que ingerimos. Como el alcohol es una fuente de calorías rápidas, estas se depositan en el cuerpo, antes de que puedas quemarlas con ejercicios.
Esta afirmación es la que tienes que tener siempre en mente. **El alcohol te engorda.** Y, te intoxica. Sabes por qué? Porque el h[igado puede procesar tan sólo una onza por hora. El resto, se almacena en distintas partes del cuerpo y se convierte en grasa.

Mi consejo, **reducer al mínimo el alcohol que bebes diariamente.** Este, no es necesario para tu nutrición, por el contrario, es tóxico y engorda.

Cualquier plan de bajar de peso se echa a perder simplemente por beber alcohol.

Qué te produce mantener un peso alto o sobrepeso?

El corazón.- La relación de sobrepeso y enfermedades coronarias, está suficientemente confirmada. No hay duda que el sobrepeso daña el corazón.

Hipertensión.- Se eleva, permanente la presión sanguínea.

Dislipemia.- Acumulación de grasa en las arterias y venas con colesterol y otras grasas, disminuyendo su diámetro normal y, aumenta el peligro de desprendimieto de coágulos. Estos a su vez, pueden ir al cerebro o al corazón, causando ataques con consecuencias muy malas e, incluso la muerte.

Diabetes Mellitus del tipo II?- Pérdida de capacidad del páncreas de controlar que el azúcar no vaya a la sangre. Esta

enfermedad es muy común, entre los obesos y tiende a ser mortal.

La diabetes Mellitus o Diabetes II, es la más común. La insulina es una hormona segregada por el páncreas y que controla la cantidad de azúcar-glucodsa que debe haber en la sangre.
Mucha glucosa en la sangre, durante mucho tiempo, daña los ojos, hasta la ceguera. Deteriora los riñones, los nervios, el corazón, la piel y los vasos sanguíneos

La diabetes es casi siempre causada por la obesidad. Ha ido en aumento en los Estados Unidos, con mayor incidencia en hombres y mujeres de raza negra y latinos.



Olvídate de que los pasteles existen, son azúcar pura